

Gezond gewicht in jouw gemeente

Stappenplan voor het lokale bestuur

Preventief werken aan een gezonde context voor iedereen in verband met eten en gewicht

Eetexpert

2020

Cato.nys@eetexpert.be

An.vandeputte@eetexpert.be

 **Eetexpert**
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

Het verschijnt regelmatig in de media: de cijfers van overgewicht en obesitas nemen de laatste jaren toe, ook bij onze kinderen en jongeren. Daarnaast staat Vlaanderen in de top 10 van de Europese landen met de meeste lichaamsontevredenheid bij jongeren. Vanuit jouw gemeente kan je hier preventief aan werken!

Dit project wil lokale besturen aanzetten om preventief rond eet- en gewichtsproblemen te werken binnen hun gemeenschap. Dit in samenwerking met de gezondheidswerkers in hun regio en ondersteund door het Logo. Het doel is dat alle omstaanders van jongeren - waaronder ouders, gezondheidswerkers, schoolmedewerkers, jeugdwerkers, enzovoort – vanuit een gemeenschappelijk kader samenwerken naar gezondheidswinst.

Het project kan aansluiten bij een reeds bestaande werkgroep rond gezondheid en welzijn of er kan vanuit het lokale bestuur een nieuwe werkgroep opgericht worden met de lokale gezondheidswerkers en het Logo. Deze werkgroep met lokale partners bestaat uit de preventiewerkers van het lokale bestuur, voortrekkers vanuit de gezondheidszorg (artsen, diëtisten, psychologen, medewerkers mutualiteit,...) en personen uit de welzijnszorg of het jongerenwelzijn (CAW, JAC, Huis van het Kind, CLB-medewerkers,...).

Deze werkmap voor lokale besturen bevat de basisinformatie rond een lokaal project ter preventie van eet- en gewichtsproblemen. Het geeft samenvattend weer uit welke stappen het project bestaat en biedt zicht op bruikbare materialen.

Eetexpert biedt naast deze werkmap:

- Een **stappenplan** ter ondersteuning van de Logo-medewerker
- Een **vorming** bij de start van het project voor de leden van de werkgroep. Deze vorming biedt de basiskennis rond preventie van eet- en gewichtsproblemen. Aan de hand van deze basiskennis bekijken we hoe het project in jouw gemeente vorm kan krijgen. Deze vorming is een must om met het project te starten, zodat alle projectpartners over de juiste kennis beschikken. Dit vormt de basis voor de verdere gemeenschappelijke visie in jullie gemeente. De kostprijs van de vorming bedraagt €200 plus vervoersonkosten.
- Daarnaast kan iemand van Eetexpert **aansluiten bij de werkgroep**. Indien nodig zijn we aanwezig om het verdere verloop van het project mee af te stemmen. Dit is een gratis aanbod (max. 2 maal).
- Tot slot biedt Eetexpert **materialen** ter ondersteuning van zorgprofessionals (draaiboeken en fiches) en voor het brede publiek (fiches). Een deel van de materialen vind je in deze werkmap. Andere materialen zullen verspreid worden via het Logo.

Praktisch:

De kostprijs voor dit project is beperkt. Het gaat om een afstemmingsproject met vooral inzet van werktijd, wat voor iedere deelnemer door de eigen organisatie wordt geregeld. Voor de trekker vanuit het lokale bestuur worden best werkuren voorzien om aan dit project te besteden. We schatten dat 2u per week voldoende is, waarbij de taken bestaan uit het organiseren van de werkgroep, het voorbereiden en afstemmen met lokale partners, bijeenkomsten voorzitten en verslag uitbrengen. Een beperkt werkingsbudget is voldoende: Geschat wordt dat er enkel budget nodig is voor de vorming (€200 + vervoersonkosten) en eventuele materialen (drukwerk).

Welke kennis heb je nodig

De thema's eten, gewicht en lichaamstevredenheid lokken vaak reactie uit. Niet iedereen heeft er hetzelfde idee over, zelfs bij gezondheidsprofessionals zijn er nuanceverschillen. Als boodschappen niet op elkaar zijn afgestemd, kunnen deze elkaar tegenspreken en voor verwarring zorgen bij de ontvanger (in dit geval de kinderen en jongeren in jouw gemeente). Het is belangrijk dat iedereen dezelfde boodschap geeft. Zo is het duidelijk wat een gezonde leefstijl precies inhoudt en worden goede boodschappen versterkt.

Belangrijke inzichten rond preventie:

- Goedbedoelde preventiecampagnes blijken soms voor meer schade te zorgen: wanneer er te snel dieetadvies wordt gegeven, en adviezen te weinig groeigericht worden afgestemd, vergroot het risico op eetstoornissen
- Wanneer preventieprogramma's gewichtsgefocust zijn, blijkt dat kinderen meer lichaamsontevredenheid ervaren, lijngedrag stellen, een lager zelfwaardegevoel hebben en een gewichtsbias ontwikkelen
- Wanneer jongeren hun gewicht proberen controleren door te lijnen, neemt hun gewicht op lange termijn net toe

Nieuwe richtlijnen aan om

- Versterkend te werken over settings heen
- Boodschappen op elkaar af te stemmen zodat de verschillende actoren elkaars expertise versterken
- Niet-stigmatiserend en niet-gewichtsgefocust te werken om zo de negatieve gevolgen van stigmatisering en gewichtsfocus tegen te gaan
- Gezondheidsgericht te werken: boodschappen rond een gezonde leefstijl zijn goed voor elk kind los van zijn/haar gewicht
- Een gezonde omgeving te promoten
- Groeigericht werken met adviezen aangepast aan de ontwikkelingstaken per leeftijdsfase
- In te zetten op beschermende factoren die voor elke jongere relevant zijn

De kennis die je nodig hebt, wordt tijdens een vorming aan de volledige werkgroep toegelicht. Ben je alvast nieuwsgierig? [Op onze website](#) vind je de basiskennis rond preventie van eet- en gewichtsproblemen. Ook de Logo-medewerker van jouw regio is op de hoogte van wetenschappelijke inzichten rond preventie van overgewicht en kan je hierin ondersteunen.

Samenvatting stappenplan

Probleem-analyse

Partners verzamelen

Gemeen-schappelijk kader

Doelen en strategieën

Trajecten starten

Tussentijdse evaluatie

Samen-werking en projecten

Eind-evaluatie

Probleemanalyse

Bekijk eerst de stand van zaken rond gezondheid en welzijn van de kinderen en jongeren in jouw gemeente. Naast gewicht is het interessant om lichaamsontevredenheid, eetcompetenties, slaapedrag, beweging, (kans)armoede, ... te bekijken, aangezien het risicofactoren zijn voor het ontstaan van overgewicht en andere psychische klachten. Vraag je Logo-medewerker naar een overzicht van preventieve gezondheidscijfers voor hun lokale beleid.

Luister naar eventuele bezorgdheden en moeilijkheden die omstanders van kinderen en jongeren ervaren. Leg contact met iedereen in de regio die werkt met kinderen, jongeren en hun gezin. De groep van intermediairs waar je mee kan samenwerken is ruim. Denk aan hulpverleners (artsen, diëtisten, kinesisten, psychologen,...), welzijnswerkers (JAC, CAW, Huis van het Kind, OCMW,...), schoolmedewerkers (leerkrachten, directie, CLB,...) en andere diensten van het lokale bestuur (zoals de jeugdraad). De contactlegging is een mooie aanzet om verder aan de slag te gaan.

Probleem-analyse

Partners verzamelen

Gemeen-schappelijk kader

Doelen en strategieën

Trajecten starten

Tussentijdse evaluatie

Samen-werking en projecten

Eind-evaluatie

Verzamel je partners

Mogelijks loopt er in je gemeente of stad reeds een werkgroep of project waar preventie van overgewicht bij kan aanhaken. Tijdens de probleemanalyse wordt ook duidelijk wie er in de regio met kinderen, jongeren en gezinnen werkt. Deze directe omstanders kan je opdelen in vier groepen:

- hulpverleners (artsen, diëtisten, kinesisten, psychologen,...);
- schoolteams (CLB-medewerkers, leerkrachten, ondersteunend schoolpersoneel);
- 'zorgfiguren' (ouders, opvoeders);
- gezondheidsprofessionals met preventieve opdracht (logo's, gezondheidsdiensten mutualiteiten, gezondheidsdiensten Gezinsbond, OCMW, Kind en Gezin ...)

Daarnaast is het voor de verdere uitrol van het project nuttig om te kijken wie in de regio impact heeft, en dus deze personen of organisaties zeker te betrekken bij de werkgroep.

Probleem-analyse

Partners verzamelen

Gemeen-schappelijk kader

Doelen en strategieën

Trajecten starten

Tussentijdse evaluatie

Samen-werking en projecten

Eind-evaluatie

Ontwikkel een gemeenschappelijk kader

3a. Wat leeft er van visie?

Voordat je concreet aan de slag gaat, is het van belang om een gemeenschappelijk kader te creëren, zodat alle omstanders van kinderen en jongeren dezelfde boodschap geven rond een gezonde leefstijl. Eetexpert biedt een vorming aan voor de werkgroep van jouw gemeente om je op weg te zetten.

3b. Het belang van afstemming

Als boodschappen niet op elkaar zijn afgestemd, kunnen deze elkaar tegenspreken en voor veel verwarring zorgen bij kinderen en jongeren. Daarnaast verliezen de goede boodschappen aan kracht op deze manier.

3c. Uitwerken van een gefundeerde visie

Aan de hand van het vormingsmoment wordt alle nodige kennis gedeeld om tot een gemeenschappelijk gefundeerd kader te komen. De werkgroep krijgt zicht op nieuwe inzichten rond communicatie met kinderen en jongeren over eetgedrag, gewicht en lichaamsbeeld. Hierbij geven we de richtlijnen bij preventie van overgewicht. Deze geven je houvast bij de uitwerking van een gemeenschappelijke visie.

3d. Draagvlak creëren in de regio

Besprek in de werkgroep op welke manier de essentie kan verspreid worden in de regio. Enerzijds hoe de afgestemde visie in de eigen organisatie kan toegepast worden, anderzijds hoe andere gezondheidswerkers geïnformeerd zullen worden.

Kunnen de partners met deze afgestemde visie in de eigen organisatie aan de slag? En kunnen ze er zich zelf in vinden? Je kan aan de partners vragen om de eigen acties te bekijken o.b.v. een checklist met de nieuwe accenten. Zo kunnen ze inschatten of er een update nodig is bij de al lopende acties.

Tip

Een gemeenschappelijk kader ontwikkelen met de partners in je regio is een grote taak. Eetexpert voorziet ondersteuning voor de werkgroep aan de hand van een vorming. Deze vorming geeft handvatten bij deze derde stap van het stappenplan. Daarnaast kunnen we aansluiten bij de werkgroep (gratis aanbod, maximaal 2 maal).

Probleem-
analyse

Partners
verzamelen

Gemeen-
schappelijk
kader

Doelen en
strategieën

Trajecten
starten

Tussentijdse
evaluatie

Samen-
werking en
projecten

Eind-
evaluatie

Doelen formuleren en strategieën bepalen

4a. Doelen bepalen

Nadat het gemeenschappelijk kader is uitgewerkt, kan er samen met de partners nagedacht worden welk doel ze willen behalen in hun regio. Waar wil jouw omgeving precies naartoe werken? Wil je meer gezinnen aan het bewegen krijgen, wil je dat er minder lichaamsontevredenheid is bij jongeren, ...? Een concreet doel bevordert de motivatie om samen aan de slag te gaan. Eventueel kan je je doel aan de hand van cijfers opvolgen door bijvoorbeeld een voor- en nameting uit te voeren, of bestaande cijfers te gebruiken (denk aan de HBSC-studie, de gezondheidsenquête,...).

Bepaal samen met je partners ook de strategieën die jullie willen toepassen om het doel te behalen. Welke technieken willen jullie toepassen om kinderen, jongeren en gezinnen te betrekken? Welke strategieën kunnen leiden tot gedragsverandering in de buurt?

4b. Drempels en moeilijkheden overwinnen

Vaak ervaren omstanders van jongeren nog heel wat drempels om concreet aan de slag te gaan. Je kan samen met hen bekijken waar ze op vast lopen en waar nog nood aan is. Voor sommige partners is de kennis over preventie van overgewicht nog nieuw, en zeker de laatste richtlijnen zijn vaak nog niet bekend. Ondersteun hen zeker hierin, en denk samen na over de concrete toepassing.

Zoek ook bij andere drempels en moeilijkheden naar mogelijkheden en betrek experts om deze weg te werken. Een drempel zou kunnen zijn dat de doelgroep moeilijk te bereiken is, zoals mensen in

armoede. Het zou ook kunnen dat bepaalde organisatiestructuren een verandering in de weg zitten, denk aan grote organisaties als scholen en CLB's. Veranderingen in het gezondheidsbeleid bij grotere organisaties vragen tijd.

Probleem-analyse

Partners verzamelen

Gemeen-schappelijk kader

Doelen en strategieën

Trajecten starten

Tussentijdse evaluatie

Samen-werking en projecten

Eind-evaluatie

Trajecten starten

Om de partners in het project zo goed mogelijk te ondersteunen in hun boodschappen naar kinderen en jongeren toe, kan er met elk van hen een traject opgestart worden. Elk traject wordt op basis van de specifieke noden en eventuele drempels uitgewerkt. De trekker vanuit het lokale bestuur stuurt deze trajecten aan, het Logo helpt met geschikte materialen aan te leveren.

Vanuit de werkgroep kan je hiervoor terugvallen op Eetexpert (we bieden voor het hele project twee contactmomenten per stad/gemeente aan).

Volgende materialen kunnen je hierbij helpen (apart te downloaden via de links of hier als één pakket):

- Materiaal voor alle eerstelijnsprofessionals die werken met kinderen met overgewicht
 - [Fiche gezonde leefstijl is ALLES](#)
 - [Fiche eetcompetenties](#)
 - [Fiche met eerstelijnszorg bij kinderen met overgewicht INNOVATE](#)
- Materiaal voor CLB-medewerkers
 - PowerPointpresentatie rond gesprekken aan de weegschaal voor CLB
 - [Draaiboek voor CLB-medewerkers](#)
 - [Fiche rond versterken van eetcompetenties](#)
 - Materiaal voor schoolteams:
 - PowerPointpresentatie voor schoolteams met lesmateriaal voor secundair onderwijs
 - [Stappenplan preventie van eet- en gewichtsproblemen op school](#)
 - [Fiche voor scholen](#)
 - [Lesmateriaal secundaire scholen](#)
- Materiaal voor huisartsen
 - PowerPointpresentatie rond gesprekken aan de weegschaal voor huisartspraktijken
 - PowerPointpresentatie 'herkennen van eet- en gewichtsproblemen' in de huisartspraktijken
 - [E-learning 'aanpak van obesitas in de huisartspraktijk'](#)
 - [Fiche met beslisondersteuning voor de huisarts bij eetstoornissen](#)
- Materiaal voor gezondheidsprofessionals
 - [Fiche: 'onderbouwd advies over voeding, gewicht en gezondheid'](#)
 - [Fiche met tips voor niet-stigmatiserend communiceren](#)
- Materiaal voor jongeren
 - [Fiche voor jongeren over een gezonde leefstijl 'ALLES'](#)
- Materiaal voor ouders
 - [Samenvattingsfiche van de Groeiwijzer](#)
 - [Fiche 'Aan de feesttafel'](#) – tips voor ouders
 - [Fiche 'Motivatie'](#) – tips voor ouders
 - [Fiche 'Gewicht en gezondheid'](#) – tips voor ouders
 - [Fiche 'Gezonde leefstijl: meer dan gezond eten en bewegen'](#) – tips voor ouders
- [Fiche voor beleid](#)

- [Fiche voor lokale besturen](#)
- Aanbevelingen voor pers/communicatiedeskundigen
 - [Communicatie rond eetgedrag en gewicht in de media](#)
 - [Communicatie rond eetstoornissen in de media](#)
 - Toolbox voor mediaprofessionals
- Specifieke materialen voor kwetsbare groepen
 - (Binnenkort) Aangepaste fiche voor jongeren over een gezonde leefstijl
 - De aanschuifafel (via CM en secretariaat@eetexpert.be)

Heb je vragen bij deze materialen of bij het opstarten van de trajecten? Contacteer ons op secretariaat@eetexpert.be.

Je kan de trajecten eventueel opvolgen door metingen uit te voeren. Zo kan je aan de hand van een voor- en nameting bij de deelnemers nagaan of

- De kennis rond overgewicht, en preventie van overgewicht is toegenomen na deelname
- De omstaanders zich meer competent voelen om te communiceren over eten, gewicht en lichaamsbeeld met kinderen en jongeren
- Een eventuele stigmatiserende houding is afgenomen

Wil je hier meer over weten? Op de [website van Vlaams Instituut Gezond Leven](#) vind je verdere informatie over het evalueren van een project.



Tussentijds evaluatiemoment

6a. Stand van zaken

Nadat de trajecten met de verschillende partners opgestart en lopende zijn, is het een goed moment om het project tot dan te evalueren. Dit kan gedaan worden met de volledige werkgroep, zodat iedereen een zicht op de stand van zaken en blijven ze betrokken bij het project.

6b. Huidige acties/projecten inventariseren

Tijdens dit evaluatiemoment kan in de groep bekeken worden hoe het project verder kan verlopen. Om dit te doen, is het interessant om de acties en projecten die in de regio al lopen te inventariseren. Zo heeft iedereen die met kinderen en jongeren werkt een overzicht van wat er al bezig is.

6c. Vervolg project plannen en samenwerking uitbouwen

Als de groep een overzicht heeft van de huidige acties en projecten kan er nagedacht worden over het vervolg van het project. Waar kan er in de regio verder op ingezet worden? Sluit dit aan bij een bestaand project of worden er nieuwe projecten opgestart? En waar kan er worden samengewerkt?



Concrete samenwerking en projectuitbouw

Aan de hand van de tussentijdse evaluatie worden concrete plannen gemaakt voor verdere projectuitbouw en samenwerking. Het doel is dat in de regio op termijn een langdurige verandering in het gezondheidsbeleid kan plaatsvinden. In deze fase van het project blijft het lokale bestuur de concrete projecten en samenwerkingen verder opvolgen. Zij blijven betrokken als aanspreekpunt voor de partners. Tot slot kan de Logo-medewerker concrete materialen toesteken die partners

kunnen gebruiken. Mogelijks zijn er nog drempels waar je vanuit het Logo verder bij kan ondersteunen.



Evaluatie

Wanneer het project goed loopt en de partners in de omgeving aan de slag zijn, kan de betrokkenheid vanuit de werkgroep minder intensief worden. Om de overgang te maken kan je een eindevaluatie doen. Door alle partners opnieuw te betrekken kan je de duurzaamheid van het project versterken.